

تبیین نگرش و گرایش مردم استان کردستان به فعالیتهای ورزشی و حرکتی

سردار محمدی^۱، رضا عطارزاده حسینی^۲

تاریخ دریافت: ۱۳۸۹/۱۲/۰۷ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۰/۰۷/۲۰

چکیده

نقش ورزش به عنوان یکی از مظاهر فردی و اجتماعی در حفظ و بقای سلامت روحی و جسمی افراد جامعه بر کسی پوشیده نیست. تنها با شناخت و آگاهی از نگرش و گرایش مردم به فعالیتهای حرکتی و ورزش می توان به پیش بینی، طراحی و برنامه ریزی صحیح برای این امر مهم پرداخت؛ بنابراین به منظور تبیین نگرش و گرایش مردم استان کردستان به فعالیتهای حرکتی و ورزشی، ۱۰۰۰ نفر از مردان و زنان بالای ۱۶ سال استان کردستان، با استفاده از نمونه گیری طبقه ای تصادفی به عنوان نمونه انتخاب و به پرسشنامه های محقق ساخته پاسخ دادند. برای تعیین روایی صوری - محتوایی از نظرات متخصصان، روایی سازه از تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی و پایایی از آلفای کرونباخ (پرسشنامه نگرش $\alpha = 0/91$ ، گرایش $\alpha = 0/87$) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی و استنباطی (کروسکال والیس و آزمون فرضیه ها) مناسب، با به کارگیری نرم افزار «LISREL» و «SPSS» نسخه ۸/۵۲ و ۱۶ استفاده شد. براساس یافته های تحقیق، کسب نشاط و شادی و تقویت جسم و روان از مهم ترین انگیزه های شرکت در فعالیتهای حرکتی و ورزشی است. همچنین نگرش به فعالیتهای حرکتی و ورزشی با متغیرهایی مانند جنسیت، وضعیت تأهل، تعداد اعضای خانواده، مدرک تحصیلی، نوع شغل، درآمد ماهانه، هزینه ماهانه ورزش، گرایش و عدم گرایش به فعالیتهای حرکتی و ورزشی، جلسات تمرین در هفته، مدت زمان تمرین، رفاه و ایمنی محل تفاوت معنی دار ($p < 0/05$) دارد، ولی این تفاوت با ویژگی های دیگری همچون سن، هزینه خانوار، مداومت در ورزش و سابقه ورزشی معنی دار نیست ($p > 0/05$). گرایش به فعالیتهای حرکتی و ورزشی با ویژگی هایی همچون جنسیت، سن، وضعیت تأهل، هزینه ماهانه کل خانوار و میزان هزینه ماهانه ورزش رابطه معنی دار ($p < 0/05$) دارد، ولی با ویژگی های دیگری همچون تعداد اعضای خانواده، سطح تحصیلات، نوع شغل و میزان درآمد ماهانه رابطه معنی داری ندارد ($p > 0/05$).

واژگان کلیدی: نگرش، گرایش، فعالیتهای حرکتی و ورزشی، استان کردستان.

۱. استادیار گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه کردستان (نویسنده مسئول)

Email: sardarmohammadii@gmail.com

۲. دانشیار دانشگاه فردوسی مشهد

Attarzadeh @ ferdowsi.um.ac.ir

مقدمه

فعالیت‌های حرکتی و ورزشی از عوامل مهم و تأثیرگذار در زندگی فردی و اجتماعی هر فرد به حساب می‌آید. وقتی بحث اثرگذاری ورزش در زندگی فردی می‌شود، نقش حرکت و ورزش در سلامت جسمی، روانی، شادابی و نشاط و لذت بردن از سلامت جسمی و روانی در ذهن‌ها متبادر می‌شود و داشتن چنین ذهنیت‌هایی دور از واقعیت نیست. زیرا هم علم حرکت و تربیت بدنی و تحقیقات انجام شده در این زمینه و هم شواهد عینی و ملموس موجود بر این تأثیرات صحه گذاشته است و امروزه، یکی از انگیزه‌های قوی که افراد را به سوی فعالیت‌های حرکتی و ورزشی جذب می‌کند، همین تأثیرات چندجانبه است (۱-۵).

طبیعی به نظر می‌رسد افرادی که از تأثیرات فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در جامعه بهره‌مند می‌شوند، گرایش و نگرش مثبتی نسبت به آن داشته باشند و اگر بیشتر افراد جامعه چنین نگرش مثبتی داشته باشند، یکی از نقاط قوت و عاملی قوی در پذیرش آن در جامعه خواهد بود (۶-۹) و در مقابل، در صورتی که اغلب افراد جامعه به دلایلی گرایش و نگرش منفی نسبت به ورزش ابراز دارند، به‌طور حتم هر نوع برنامه‌ریزی‌ها برای توسعه آن با مشکل مواجه خواهد بود (۱۰، ۱۱) و وظایف و مسئولیت‌های مدیران و برنامه‌ریزان را مشکل خواهد کرد؛ بنابراین شناخت نیازها، نگرش‌ها و گرایش‌های مردم در حیطه تربیت بدنی و ورزش و تفریحات سالم به مسئولان، مدیران و برنامه‌ریزان تربیت بدنی و ورزش در کلیه نهادهای ورزشی کشور کمک می‌کند تا برنامه‌ریزی‌ها و تصمیم‌گیری‌های عملی، منطقی، مردم‌پسند و اثربخشی انجام دهند و در نتیجه از برنامه‌ریزی‌های غیرعملی، بی‌اثر و تکرار برنامه‌های بی‌نتیجه و تحمیل برنامه‌های غیرمنطقی و اجرا نشدنی جلوگیری شود. در ضمن، در نظر گرفتن نگرش و گرایش‌های افراد در برنامه‌ریزی‌ها موجب جلب اعتماد و همکاری آن‌ها می‌شود (۱۲).

با توجه به اینکه نگرش بر رفتار اثر می‌گذارد و به عبارتی نگرش با رفتار رابطه‌ای علت و معلولی دارد، مطالعه نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی به‌عنوان خاستگاه رفتار آگاهانه برای نیل به اهداف بهزیستی و تندرستی اهمیت زیادی دارد. در سال‌های اخیر، گرایش به نگرش‌سنجی در حیطه فعالیت‌های حرکتی و ورزشی سبب تهیه پرسشنامه‌ها و مقیاس‌هایی شده است که محدودیت اصلی بسیاری از آن‌ها اعتبار و پایایی است که ریشه در تدوین ناقص مقیاس‌های نگرش‌سنجی دارد (۱۳). از آنجا که نگرش افراد به هر موضوعی چند بُعدی است، نگرش به موضوعات باید از زوایای مختلف ارزیابی شود تا بتوان با تقسیم نمره مرکب به نمرات کوچک‌تر سهم هر بُعد یا هر بخش از نگرش را اندازه‌گیری و اعتبار آن را محاسبه کرد. در این زمینه برای اولین بار کنیون در اواخر دهه ۱۹۶۰ مقیاسی برای نگرش‌سنجی در حیطه فعالیت‌های حرکتی

و ورزشی با علامت اختصاری ATPA ساخت. این مقیاس شامل شش بعد یا مؤلفه است: ۱- فعالیت حرکتی تجربه اجتماعی؛ ۲- فعالیت‌های حرکتی برای تندرستی؛ ۳- فعالیت حرکتی توأم با هیجان و خطر؛ ۴- فعالیت حرکتی تجربه قابل تحسین و زیبا؛ ۵- فعالیت حرکتی عامل آرام‌بخش؛ ۶- فعالیت حرکتی تجربه دشوار و طاقت‌فرسا. پس از این مقیاس، انواعی از مقیاس‌های نگرش‌سنجی برای گروه‌های مختلف جامعه تهیه شد (۱۴-۱۶).

پاترسون و همکاران (۱۹۹۰)، کاواناف (۱۹۹۵) و هیز (۱۹۹۷) با استفاده از پرسشنامه نگرش به فعالیت‌های جسمانی ویژه دانش‌آموزان، نگرش دانش‌آموزان دختر و پسر را به تربیت بدنی و ورزش بررسی کردند (۸، ۱۰، ۱۲). مارتیندل (۱۹۹۰)، دایر (۱۹۹۲)، تولسون (۱۹۹۴)، مود و همکاران (۱۹۹۴) با استفاده از پرسشنامه ATPA نگرش دانشجویان را درباره انگیزه مشارکت آنان در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی مطالعه کردند. آرمز (۱۹۹۰) در تحقیقی، با استفاده از پرسشنامه مزبور نگرش زوج‌های ورزشی و غیرورزشی را به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بررسی کرد (۴).

با مرور تحقیقات داخلی عطارزاده و همکاران (۱۳۸۶) در تحقیقی که انتظار می‌رود مقایسه نتایج آن با نتایج این تحقیق دستاوردهای بسیار ارزشمندی در پی داشته باشد بیان کردند که کسب نشاط و شادابی از مهم‌ترین علل و انگیزه‌های شرکت کردن و عقب ماندن از کارهای روزانه از مهم‌ترین علل شرکت نکردن در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی است. بین نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های مختلف سن، تأهل و مجرد، تعداد اعضای خانواده، نوع شغل، گرایش و عدم گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی تفاوت معنی‌داری وجود دارد، ولی بین نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های مختلف جنسیت، سطح تحصیلات، درآمد ماهانه، هزینه خانوار، هزینه ماهانه ورزشی، تعداد جلسات تمرین در هفته، مدت زمان تمرین در هر جلسه، رفاه و ایمنی مکان ورزشی و سابقه ورزشی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد (۳).

مظفری (۱۳۸۱) بیان کرد ۳۶٪ افراد در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی شرکت نمی‌کنند. کسب نشاط و شادابی و تقویت جسم و جان از مهم‌ترین علل و انگیزه‌های شرکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی و در مقابل، عقب ماندن از کارهای روزانه، در دسترس نبودن اماکن ورزشی، عادت نداشتن و تنبلی و بی‌حوصلگی از مهم‌ترین علل شرکت نکردن افراد در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی است. طبق نتایج وی پیاده‌روی، فوتبال و آمادگی جسمانی از فعالیت‌هایی بود که بیشتر افراد به آن‌ها می‌پرداختند. منزل و سالن سرپوشیده دو مکانی بودند که بیشتر افراد در آن‌ها به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌پرداختند (۱).

همچنین مظفری و صفانیا (۱۳۸۱) در تحقیقی دیگر بیان داشتند میانگین زمان فعالیت حرکتی و ورزشی دانشجویان در هفته ۱۸۸ دقیقه است. رشته‌های ورزشی مورد علاقه دختران شنا، والیبال، بدن‌سازی، سوارکاری و بسکتبال و رشته‌های مورد علاقه پسران فوتبال، شنا، بدن‌سازی، ورزش‌های رزمی، والیبال و دو است. کسب نشاط، حفظ تندرستی و احساس قدرت و تناسب اندام از مهم‌ترین انگیزه‌های شرکت کردن در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی و در مقابل، مشغله تحصیلی و کاری نبود وسایل و امکانات، اولویت داشتن مسائل دیگر، عادت نداشتن، تنبلی و بی‌حوصلگی از مهم‌ترین علل شرکت نکردن در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی است (۲).

زارعی (۱۳۸۰) نیز میانگین مدت فعالیت حرکتی و ورزشی دانشجویان را در هفته ۲۷۲ دقیقه به‌دست آورد. رشته‌های ورزشی مورد علاقه دختران شنا، پیاده‌روی و کوه‌نوردی و در مورد پسران فوتبال، شنا، و آمادگی جسمانی بود. کسب نشاط، حفظ تندرستی و احساس قدرت و تناسب اندام از مهم‌ترین انگیزه‌های مشارکت داشتن و مشغله تحصیلی، نبود وسایل و امکانات، تنبلی و بی‌حوصلگی از مهم‌ترین علل عدم مشارکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بود. بین جنسیت، رشته تحصیلی، وضعیت سکونت، بومی بودن، درآمد و میزان تحصیلات والدین با میزان اوقات فراغت و میزان پرداختن دانشجویان به ورزش رابطه معنی‌داری مشاهده شد (۱۵).

رضانی (۱۳۷۵) در تحقیقی چنین نتیجه گرفت که ۸۸٪ آزمودنی‌ها انگیزه شرکت در ورزش‌های همگانی را کسب نشاط و احساس لذت، ۷۸٪ ایجاد مصونیت از ابتلا به بیماری‌ها، ۵۰٪ ویژگی فرح بخش بودن و نبود خطر در این گونه ورزش‌ها و ۵۸٪ برخوردار بودن از عواطف اجتماعی و ارضای نیاز تعلق به گروه را انگیزه‌های دیگر بیان کرده‌اند (۳).

نیک نژاد (۱۳۷۸) بیان کرد که کارمندان و دانش‌آموزان بیشترین افراد شرکت‌کننده در فعالیت‌های ورزشی‌اند و آمادگی جسمانی پرتعدادترین فعالیتی است که زنان در آن شرکت دارند (۷).

دستغیب (۱۳۷۸) در تحقیقی به این نتایج دست یافت که همراه با افزایش سن، از فعالیت‌های حرکتی و ورزش آزمودنی‌ها کاسته می‌شود. از طرفی، بین سطح تحصیلات و فعالیت ورزشی بانوان رابطه معنی‌داری به‌دست آمد به گونه‌ای که با افزایش سطح تحصیلات، میزان فعالیت ورزشی آزمودنی‌ها افزایش می‌یابد. افراد شاغل به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی گرایش کمتری داشتند. آزمودنی‌های مجرد در مقایسه با افراد متأهل گرایش بیشتری به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزش داشتند (۶).

در نهایت می‌توان گفت مطالعه حاضر مهم خواهد بود؛ زیرا برای جامعه دانشگاهی و به تبع آن دست‌اندرکاران حوزه تربیت بدنی اطلاعات با ارزشی در مورد میزان نگرش و گرایش مردم

استان کردستان به تربیت بدنی، ورزش و فعالیت‌های ورزشی را فراهم می‌آورد. در حقیقت، این مطالعه به درک بهتر سازمان‌های ورزشی، متخصصان حوزه تربیت بدنی و برنامه‌ریزان این حوزه از یک طرف و جامعه دانشگاهی از طرف دیگر در مورد میزان نگرش و گرایش مردم استان کردستان نسبت به ورزش و نحوه گذراندن اوقات فراغت و غیره کمک می‌کند. در مورد تعیین نیازها و نگرش‌ها و به عبارت دیگر، نگرش‌سنجی در بخش تربیت بدنی و ورزش، پژوهش‌ها و تحقیقات پراکنده‌ای در کشور انجام شده و امید است این تحقیق بتواند اطلاعات جامع و کاملی از نگرش اقشار مختلف مردم استان کردستان را ارائه دهد.

روش‌شناسی پژوهش

روش انجام این تحقیق از نوع زمینه‌یابی (توصیفی-اکتشافی) است. جامعه آماری را تمامی مردان و زنان بیش از ۱۶ سال استان کردستان تشکیل می‌دهند. براساس نتایج سرشماری عمومی نفوس و مسکن سال ۱۳۸۵ جمعیت استان کردستان ۱/۴۴۱/۸۰۳ نفر گزارش شده است که ۶۵٪ آن‌ها بیش از ۱۶ سال سن داشتند. یک در هزار آن یعنی ۱۰۰۰ نفر، با استفاده از روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی با تخصیص متناسب به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. براساس این روش، جامعه شهری هر کدام از شهرهای استان به بلوک‌های جغرافیایی تقسیم و به نسبت سهمیه تخصیص یافته نمونه‌گیری تصادفی انجام شد.

ابزار اندازه‌گیری متغیرهای تحقیق شامل: پرسشنامه محقق ساخته ویژگی‌های فردی؛ پرسشنامه محقق ساخته شبیه مقیاس ATPA کنیون در فرم کوتاه با دو بخش نگرش (۳۶ سؤال) و گرایش (۱۱ سؤال) بود. به‌منظور تعیین روایی و پایایی پرسشنامه‌ها، تشخیص و برطرف کردن ابهامات احتمالی، مطالعه‌ای مقدماتی روی ۱۰۰ نفر از آزمودنی‌های تحقیق انجام شد که به‌طور تصادفی از مناطق مختلف انتخاب شده بودند (البته بعداً این افراد جزء نمونه‌های تحقیق قرار نگرفتند). برای تعیین روایی صوری و محتوایی از نظرات متخصصان و روایی سازه از تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی استفاده شد.

نتایج تحلیل عاملی اکتشافی با چرخش پرومکس برای مقیاس‌های نگرش $KMO = 0/916$ ، $KB = 2/612$ ؛ $df = 66$ ؛ $P = 0/001$ و گرایش $KMO = 0/916$ ، $KB = 3/851$ ؛ $df = 87$ ؛ $P = 0/001$ معنی‌دار بود. مقادیر تحلیل عاملی تأییدی برای مقیاس‌های نگرش ($P = 0/001$ ، $AGFI = 0/987$ ، $df = 53$ ؛ $P = 0/000$) و گرایش ($P = 0/000$ ، $AGFI = 0/987$ ، $df = 74$ ؛ $P = 0/000$) به‌دست آمد. همچنین برای تعیین پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد که نتایج آن برای پرسشنامه‌های نگرش ($\alpha = 0/91$) و گرایش ($\alpha = 0/87$) بود. با توجه به نتایج آلفای کرونباخ می‌توان اذعان

نمود که ضرایب آلفای به دست آمده میزان قابل قبولی دارد و ابزارهای اندازه گیری نیز سازگاری داخلی خوبی دارند. پس از تهیه و تدوین پرسشنامه و تعیین روایی و پایایی، نخستین گام در گردآوری اطلاعات تعیین چگونگی توزیع و جمع آوری آن بود. از آنجا که تراکم جامعه شهری زیاد بود، از روش توزیع مستقیم استفاده و پرسشنامه‌ها به صورت مستقیم به پاسخ دهندگان تحویل داده شد. با وجود اینکه توزیع و جمع آوری مستقیم پرسشنامه‌ها مستلزم صرف وقت و هزینه زیادی است، خوشبختانه ۹۰ درصد آزمودنی‌ها به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. به منظور سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه بندی نمرات خام از آمار توصیفی و در بخش آمار استنباطی نیز از تحلیل عاملی اکتشافی، تحلیل عاملی تأییدی (برای بررسی روایی سازه)، کروسکال والیس و آزمون فرضیه‌ها با تأکید بر نرم افزار «LISREL» نسخه ۸/۵۲ و «SPSS» نسخه ۱۶ استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

مردان ۵۶/۳ درصد و زنان ۴۳/۷ درصد از حجم نمونه آماری تحقیق را تشکیل می‌دادند. بیشترین و کمترین درصد افراد به ترتیب متعلق به طبقه سنی ۲۰-۲۵ سال (۲/۶٪) و ۶۰-۶۵ سال (۱/۹٪) بود. ۶۰/۳ درصد متأهل و ۳۹/۷ درصد نیز مجرد بودند. از نظر تعداد خانوار بیشترین و کمترین درصد افراد به ترتیب به طبقه تعداد خانوار پنج نفری (۳۲/۶ درصد) و هشت نفری (۱/۶ درصد) اختصاص داشت. بیشترین و کمترین درصد آن‌ها از نظر سطح تحصیلات به طبقه تحصیلی دیپلم (۳۳/۱٪) و دکتری (۱٪) و از نظر شغل به طبقه شغلی کارمند (۲۲/۲٪) و کشاورز (۰/۲٪) متعلق بود. بیشترین درصد افراد درآمد ماهانه بیش از چهارصد هزار تومان (۴۰/۹٪) و هزینه ماهانه بیش از چهارصد هزار تومان (۳۶/۱٪) داشتند. بیشترین درصد افراد هزینه ماهانه ورزشیشان کمتر از پانصد تومان (۲۰/۹٪) و نیز هزینه ماهانه ۵۰ درصد از افراد بیش از سه هزار تومان بود. ۳۸/۵ درصد از افراد در فعالیتهای حرکتی و ورزشی شرکت نمی‌کردند. کسب نشاط و شادی و تقویت جسم و روان در اولویت اول و دوم و لاغر شدن و خواب راحت در اولویت سوم از مهم‌ترین علل و انگیزه‌های شرکت افراد در فعالیتهای ورزشی و حرکتی بود. بیشترین درصد افراد طی هفته بیش از سه نوبت (۳۱/۴٪) و به ترتیب اولویت به فعالیتهای آمادگی جسمانی (۲۲/۸٪)، شنا (۱۸/۸٪) و فوتسال (۱۰/۲٪) می‌پرداختند (جدول ۱).

جدول ۱. به کدام نوع فعالیت حرکتی و ورزشی می‌پردازید؟

نوع ورزش	مردان		زنان	
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
فوتبال	۲۶	۵/۲	۶۷	۱۷/۱
والیبال	۲۰	۴	۱۴	۳/۶
بسکتبال	۲۳	۴/۶	۱۱	۲/۸
شنا	۱۳۵	۲۶/۹	۳۵	۹
هندبال	۲۴	۴/۸	۱۱	۲/۸
آمادگی جسمانی	۱۰۳	۲۰/۵	۱۱۰	۲۸/۱
بدمینتون	۲۱	۴/۲	۵	۱/۳
کوهنوردی	۱۷	۳/۴	۱۵	۳/۸
پیاده روی	۳۲	۶/۴	۲۵	۶/۴
دویدن	۲۳	۴/۶	۱۲	۳/۱
دوچرخه سواری	۱۲	۲/۴	۱۲	۳/۱
ورزش صبحگاهی	۱۱	۲/۲	۵	۱/۳
ژیمناستیک	۳	۰/۶	۱۰	۲/۶
تنیس	۷	۱/۴	۲	۰/۵
ورزش‌های رزمی	۳۷	۷/۴	۳۵	۹
تنیس روی میز	۸	۱/۶	۲۲	۵/۶
جمع کل	۵۰۲	۱۰۰	۳۹۱	۱۰۰

بیشترین درصد افراد (۲۷/۹٪) در هر جلسه مدت ۶۰ دقیقه صرف تمرین می‌کردند و بیشتر آن‌ها در سالن سرپوشیده به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی (۴۵/۴٪) می‌پرداختند. ۷۶/۴ درصد افراد بیان کردند مکان ورزشی آن‌ها از نظر رفاه و ایمنی مناسب است. در مقابل، ۲۳/۶ درصد اظهار کردند مکان ورزشی آن‌ها از نظر رفاه و ایمنی مناسب نیست. ۲۵/۹ درصد از افرادی که در منزل ورزش می‌کردند اظهار کردند در منزل به انجام نرمش‌های ساده می‌پردازند. طناب زدن (۲۵/۸٪)، راه رفتن (۲۲/۸٪) و پایین و بالا رفتن از پله (۲۱/۲٪) از فعالیت‌های بود که در اولویت‌های بعدی آن‌ها قرار داشت.

بر اساس نتایج جدول ۲ افراد بیان کردند پخش برنامه‌های تلویزیون (۴۹/۲٪) و الگو گرفتن (۳۱/۱٪) از عوامل کمکی و مؤثر بر مشارکت آن‌ها در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی بوده است. در این تحقیق، به ترتیب ۴۱/۲ و ۲۱/۴ درصد از افراد بیان کردند کمتر از ۵ سال و ۵ تا ۱۰ سال است که به‌طور مداوم به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌پردازند (جدول ۲).

جدول ۲. چه عاملی به شما کمک کرد تا ورزش کنید؟

زنان		مردان		عامل
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۰/۳	۱	۰/۸	۴	پخش برنامه از تلویزیون
۳۹/۹	۱۵۶	۵۶/۶	۲۸۴	پخش برنامه از رادیو
۲/۶	۱۰	۵	۲۵	الگو گرفتن از اعضای خانواده
۴۲/۲	۱۶۵	۲۲/۵	۱۱۳	مطالعه کتب علمی ورزشی
۱۱/۳	۴۴	۱۳/۱	۶۶	مشاهده پوسترهای ورزشی
۱۰۰	۳۹۱	۱۰۰	۵۰۲	جمع کل

پاسخ‌دهندگان پژوهش حاضر مهم‌ترین علل شرکت نکردن در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی را به ترتیب عادت نداشتن (۲۵/۷٪)، عقب ماندن از کارهای روزانه (۲۱/۶٪)، تنبلی و بی‌حوصلگی (۲۰/۱٪) و بی‌علاقگی (۱۶/۷٪) ذکر کرده‌اند (جدول ۳).

جدول ۳. علت شرکت نکردن در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی

زنان		مردان		علت
درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	
۱۵/۹	۶۲	۱۷/۳	۸۷	بی‌علاقگی
۶/۹	۲۷	۲/۶	۱۳	مشکلات مالی
۲/۶	۱۰	۰/۸	۴	عدم اجازه خانواده
۲۲/۸	۸۹	۲۰/۷	۱۰۴	عقب ماندن از کارهای روزانه
۲۰/۷	۸۱	۲۹/۳	۱۴۷	عادت نداشتن
۳/۱	۱۲	۱/۸	۹	ترس از آسیب دیدن
۱/۵	۶	۰/۸	۴	منع پزشکی
۷/۲	۲۸	۳/۶	۱۸	در دسترس نبودن اماکن ورزشی
۱۷/۹	۷۰	۲۱/۷	۱۰۹	تنبلی و بی‌حوصلگی
۰/۳	۱	۰/۶	۳	خجالتی بودن
۱	۴	۰/۴	۲	آشنا نبودن با ورزش
۰/۳	۱	۰/۴	۲	ترجیح دادن تماشای تلویزیون و فیلم ورزشی به ورزش کردن
۱۰۰	۳۹۱	۱۰۰	۵۰۲	جمع کل

بین نگرش کلی به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های مختلف جنسیت، وضعیت تأهل، تعداد اعضای خانواده، مدرک تحصیلی، نوع شغل، درآمد ماهانه، هزینه ماهانه ورزش، گرایش و عدم گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، جلسات تمرین در هفته، مدت تمرین و رفاه و ایمنی محل، تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($p < 0/05$) در صورتی که بین نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های مختلف سن، هزینه خانوار، مداومت در ورزش و سابقه ورزشی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ($p > 0/05$). (جدول ۴).

جدول ۴. تفاوت بین نگرش کلی نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های مختلف

P	درجه آزادی	مجذور کای	ویژگی‌ها
۰/۰۰۱	۱، ۱۷۰	۳/۴۸۴	جنسیت
۰/۹۹۵	۱، ۱۱۰	۹/۸۸۴	سن
۰/۰۰۱	۱، ۱۷۰	۲/۴۴۸	وضعیت تأهل
۰/۰۰۱	۱، ۹۳۵	۱/۵۸۶	تعداد خانوار
۰/۰۰۱	۱، ۶۸۰	۸/۴۳۴	میزان تحصیلات
۰/۰۰۶	۱، ۱۰۲۰	۱/۱۳۸	شغل
۰/۰۰۱	۱، ۵۱۰	۶/۱۵۳	درآمد ماهانه
۰/۱۷۹	۱، ۵۹۵	۶/۲۶۶	هزینه خانوار
۰/۰۰۱	۱، ۱۰۲۰	۱/۲۳۶	هزینه ماهانه ورزش
۰/۰۰۱	۱، ۸۵	۱/۳۷۱	گرایش به ورزش
۰/۰۰۵	۱، ۴۲۵	۵/۰۴۱	جلسات تمرین در هفته
۰/۰۰۵	۱، ۴۲۵	۵/۳۷۵	مدت زمان تمرین
۰/۰۱۹	۱، ۸۵	۱/۱۴۴	رفاه و ایمنی محل
۰/۷۲۳	۱، ۵۹۵	۵/۷۳۱	مداومت در فعالیت

معنی‌داری $P < 0/05$

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد بین گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های مختلف جنسیت، سن، وضعیت تأهل، هزینه ماهانه کل خانوار و میزان هزینه ماهانه ورزش رابطه معنی‌داری وجود دارد ($p < 0/05$) در حالی که بین گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی و تعداد اعضای خانواده، سطح تحصیلات، نوع شغل، میزان درآمد ماهانه رابطه معنی‌داری مشاهده نشد ($p > 0/05$).

جدول ۵. تفاوت بین گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های مختلف

ویژگی‌ها	مجدور کای	درجه آزادی	P
جنسیت	۱/۶۱۵	۱، ۱۱۲	۰/۰۰۲
سن	۹/۶۷۰	۱، ۷۲۸	۰/۰۰۱
وضعیت تأهل	۱/۶۰۵	۱، ۱۱۲	۰/۰۰۲
تعداد خانوار	۵/۹۴۶	۱، ۶۱۶	۰/۷۲۵
میزان تحصیلات	۴/۴۲۵	۱، ۴۴۸	۰/۷۷۲
شغل	۷/۲۸۸	۱، ۶۷۲	۰/۰۶۳
درآمد ماهانه	۳/۵۷۳	۱، ۳۳۶	۰/۲۰۳
هزینه خانوار	۴/۷۳۸	۱، ۳۹۲	۰/۰۰۳
هزینه ماهانه ورزش	۸/۱۱۷	۱، ۶۷۲	۰/۰۰۱

معنی‌داری $P < 0/05$

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های تحقیق، یکی از مهم‌ترین علل و انگیزه‌های شرکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی را کسب نشاط و شادابی و تقویت جسم و روان نشان داد که با نتایج تحقیقات محققان دیگر که شرکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی را از مؤثرترین راه‌های افزایش قوای عقلانی، کاهش تنش‌های روانی و ناراحتی‌های جسمانی و ایجاد محیط‌های سالم ذکر نموده‌اند، همخوانی دارد (۱۸- ۲۱). اطلاعات به‌دست آمده از پژوهش‌های بی‌شمار در کشورهای گوناگون بیانگر این مطلب است که تغییر در شیوه زندگی از غیرفعال به فعال و روی آوردن مردم به فعالیت‌های ورزشی و بدنی مناسب از بروز بسیاری از بیماری‌ها جلوگیری می‌کند و ضمن کاهش هزینه دارو و درمان خانوار، کارایی آن‌ها را در کار و زندگی افزایش می‌دهد.

۳۸/۵ درصد افراد بیان کردند در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی مشارکت ندارند، حال آنکه در تحقیق مظفری این رقم ۳۶ درصد و در تحقیق عطارزاده ۳۲ درصد اعلام شده بود. با مقایسه نتایج تحقیقات مظفری (۱۳۸۱) و عطارزاده (۱۳۸۵) به نظر می‌رسد طی هفت و سه سال گذشته، نه تنها گرایش افراد به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی رشد نیافته، بلکه به ترتیب ۲/۵ و ۶ درصد نیز کاهش یافته است (۱، ۳). به نظر می‌رسد عدم نیازسنجی، علاقه‌سنجی و برنامه‌ریزی متناسب با ضرورت‌ها در استان، نبود تمایلات و امکانات مناسب، رقم زیاد بیکار در استان و شاید کم‌کاری رسانه‌ها و غیره از عوامل مؤثر بر عدم تمایل مردم این استان به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی باشد.

یافته‌ها (جدول ۲) نشان دادند که ۵۶/۶٪ از مردان و ۳۹/۹٪ از زنان نقش رادیو را به‌عنوان

رسانه‌ای ملی در ترغیب آن‌ها به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی مهم‌تر از رسانه‌های دیگر دانسته‌اند، اما زمانی که این امر بدون تفکیک جنسیتی بررسی شد، ۴۹/۹ درصد از افراد جامعه پژوهش تلویزیون را مهم‌تر ارزیابی کردند. نتایج این تحقیق با یافته‌های محقق دیگری که بیان کرده بود ۷۸ درصد اعضای هیئت علمی، ۸۱ درصد مدیران، ۸۵ درصد ورزشکاران و ۷۹ درصد مدیران تا حد خیلی زیاد و زیادی به تأثیر نقش رسانه‌های گروهی در توسعه ورزش همگانی معتقد بودند همخوانی دارد (۲۲) و همچنین با نتایج خلیل آبادی (۱۳۷۳)، نیک نژاد (۱۳۷۵)، کاشف (۱۳۷۹) و غفوری (۱۳۸۲) مطابقت دارد (۷، ۱۳، ۲۲، ۲۳).

بر اساس نتایج این تحقیق ۳۹/۶ درصد از مردان و ۵۲/۶ درصد از زنان (این مورد بدون تفکیک جنسیت ۴۵/۴ درصد بود) در سالن سرپوشیده به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی می‌پرداختند. شاید یکی از علل تمایل افراد به ورزش کردن در محیط سرپوشیده، مسائل فرهنگی باشد که این نتیجه با نتایج تحقیقات کاشف (۱۳۷۹ و ۱۳۸۶) و فرزین پور و همکاران (۱۳۸۸) در انتخاب فضای سرپوشیده برای ورزش همگانی و فعالیت بدنی همخوانی دارد (۲۳-۲۵). همچنین مقایسه این یافته با نتایج تحقیق مظفری نشان می‌دهد طی هفت سال گذشته (۱۳۸۱-۱۳۸۸) تغییر رویکرد از انجام فعالیت‌ها در منزل به سمت سالن‌های ورزشی سرپوشیده اتفاق افتاده است. در این زمینه می‌توان گفت محدود بودن فضای منازل و نبود امکانات، افزایش اماکن ورزشی قابل دسترس، کیفی بودن نحوه اجرای فعالیت‌ها در سالن ورزشی سرپوشیده در مقایسه با منازل، ضرورت مدیریت تمرین توسط مربیان متخصص، نگاه به ورزش به‌عنوان فعالیتی تخصصی و غیره از جمله مواردی است که لازم است مسئولان ورزشی استان و برنامه‌ریزان شهری به آن‌ها توجه کنند تا پیش‌بینی به‌موقع برای احداث اماکن ورزشی مناسب انجام شود. یافته‌های تحقیق حاضر بین نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی و ویژگی‌های جنس، وضعیت تأهل، تعداد اعضای خانواده، مدرک تحصیلی، نوع شغل، درآمد ماهانه، هزینه ماهانه ورزش، گرایش و عدم گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی، جلسات تمرین در هفته، مدت تمرین و رفاه و ایمنی محل تفاوت معنی‌داری را نشان داد. بین نگرش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی و ویژگی‌های سن، هزینه خانوار، مداومت در ورزش و سابقه ورزشی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت.

یافته‌های دیگر این تحقیق نشان داد بین گرایش به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های جنسیت، سن، وضعیت تأهل، هزینه ماهانه کل خانوار و میزان هزینه ماهانه ورزش رابطه معنی‌داری وجود دارد. بین گرایش به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در افراد با ویژگی‌های تعداد اعضای خانواده، سطح تحصیلات، نوع شغل، میزان درآمد ماهانه رابطه

معنی‌داری مشاهده نشد. نتایج تحقیق نشان داد مردان، در مقایسه با زنان، گرایش بیشتری به انجام فعالیت‌های حرکتی و ورزشی داشتند و بین نگرش زنان و مردان به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی تفاوت معنی‌دار وجود دارد.

در مورد تعداد اعضای خانوار، یافته‌ها نشان دادند آزمودنی‌ها با تعداد خانواده‌های کمتر از پنج نفر عموماً نگرشی بهتر و مثبت‌تر، چه در نگرش کلی و چه در اغلب حیطه‌های نگرش، به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی داشته‌اند که نشان می‌دهد خانواده‌های پر اولاد کمتر در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی شرکت می‌کنند. از طرف دیگر، بیشتر آزمودنی‌هایی که نگرشی مثبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی نداشتند از طبقات کم درآمد بودند؛ بنابراین نمی‌توانند هزینه‌ای هم به ورزش اختصاص دهند. از طرفی، مشکلات زندگی، کار اضافه، دسترسی نداشتن به اماکن و تأسیسات رایگان می‌تواند دلیل قابل قبولی برای حذف حرکت و ورزش از برنامه زندگی باشد و اینکه افراد کم‌درآمد به علت مشکلات مالی و گرفتاری‌های زندگی و شغلی نمی‌توانند در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی شرکت کنند؛ در نتیجه نگرشی در آنان ایجاد نمی‌شود و دیدگاه‌هایشان با دیگران متفاوت است. از طرف دیگر، انتظار بر این است افرادی که درآمد و تمکن مالی خوبی دارند بیشتر در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی شرکت کنند و قاعدتاً باید تفاوت نگرشی با اقشار کم‌درآمد داشته باشند که یافته‌های تحقیق نیز این موضوع را تأیید کرد.

یافته‌های تحقیق حاضر بین میزان تحصیلات و نگرش افراد به شرکت در فعالیت‌های حرکتی و ورزشی تفاوت معنی‌داری نشان داد. با توجه به اینکه نگرش به آگاهی و درک افراد از موقعیت‌ها اشاره دارد، می‌توان اشاره کرد که هرچه میزان دانش و سطح آگاهی و درک افراد جامعه ارتقاء یابد، نگرش آن‌ها به مقوله‌های اجتماعی (ورزش و تربیت بدنی) بهتر خواهد شد.

در نهایت می‌توان گفت با اصلاح نگرش خانواده‌ها به انجام فعالیت‌های ورزشی، آشنایی کامل با ورزش و فعالیت بدنی و توجه بیشتر مسئولان به آن تمایل زنان و مردان به ورزش افزایش می‌یابد. به نظر می‌رسد باید تحقیقات بیشتری در زمینه گسترش فرهنگ ورزش و فعالیت بدنی در خانواده‌ها انجام شود تا ورزش در میان زنان و مردان جایگاه بالایی یابد و در نتیجه، آن‌ها به این فعالیت‌ها بیشتر ترغیب و تشویق شوند. اهمیت دادن به ورزش خانواده‌ها باعث رشد و تعالی آن‌ها می‌شود. هر اندازه افراد جامعه از سلامت جسمانی و روانی بیشتری برخوردار باشند، به استحکام خانواده‌ها کمک بیشتری خواهد شد. یکی از راه‌های عملی تشویق افراد جامعه به ورزش اعتقاد به تأیید ورزش و فعالیت بدنی در رشد توانایی‌های آن است که می‌تواند از طریق رسانه‌های دیداری، شنیداری و نوشتاری از جمله: رادیو، تلویزیون، مجلات و روزنامه‌ها انجام

شود. لازم است پژوهش‌هایی در خصوص هنجارهای اجتماعی، سلامت جسمانی و نفوذ اعتقادات دینی انجام شود تا از این طریق بتوان به سلامت جامعه و در نتیجه سلامت افراد آن کمک بیشتری نمود.

با استفاده از نتایج این تحقیق به‌طور واقعی می‌توان به رفع مشکلات ذیل نیز همت گمارد:
کمک به تدوین برنامه‌های منطقی (استانی یا کشوری) با توجه به نوع نگرش و گرایش افراد، جلوگیری از هدر رفتن بودجه‌های اختصاص یافته به ورزش استان و هدایت سرانه‌های ورزش در جهت بازدهی و کارآیی بیشتر، صرفه‌جویی در هزینه‌های اختصاص یافته به بخش ورزش استان و کمک به ساماندهی ورزش استان.

منابع:

۱. مظفری، امیر احمد، ۱۳۸۱، توصیف نگرش و گرایش مردم نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی در جمهوری اسلامی ایران، طرح تحقیقاتی ملی، تهران.
۲. مظفری، امیر احمد؛ صفانیا، علی محمد، ۱۳۸۱، نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های آزاد اسلامی کشور، نشریه علمی پژوهشی المپیک، ۲۱ (۲ و ۱)، صص ۱۲۶-۱۱۷.
۳. عطارزاده حسینی، رضا؛ سهرابی، مهدی، ۱۳۸۶، توصیف نگرش مردم شهر مشهد نسبت به فعالیت‌های حرکتی و ورزشی. نشریه علمی - پژوهشی المپیک، ۳۷ (۱)، صص ۳۷ - ۴۸.
4. Arms, D. (1990). Attitude toward Physical Activity and Body Image between Exercising and Nonexercising Spouses. Completed Research. Vol 32. AAHPERD.
5. Cavanaugh, C.A. (1995). Student Attitudes towards Physical Activities in Physical Education (Skill and Fitness for Life Course). Sport Discus. 3.12-97.
۶. دستغیب، فاطمه، ۱۳۷۸، موانع اجتماعی - فرهنگی توسعه ورزش بانوان، پایان نامه کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی، دانشگاه آزاد تهران مرکز، تهران.
۷. رضانی خلیل آباد، غلامرضا، ۱۳۷۵، بررسی انگیزه‌های افراد شرکت کننده در ورزش‌های همگانی شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه تربیت معلم تهران، تهران.
8. Hayes, R. (1997). Comparison of Attitude toward Physical Activity between Mexican-American and Caucasian. Americans. Sport Discus. 1979-12/97.

9. Martindale, E., Devlin, A.A. (1990). Participation in College Sport. Motivational Differences. Perceptual and Motor Skills. Vol, 71(3).pp:1139-1150.
10. Patterson, P., Faucella, N. (1990). Attitude toward Physical Activity of Fourth and Fifth Grade Boys and Girls. Research Quarterly for Exercise and Sport. Vol. 61(4).pp:415-418.
11. Tolson, C. (1994). Inventories and Norms for Children Attitudes toward Physical Activity. Research Quarterly for Exercise Science. Vol.7 (3).pp:342-349.
12. Mood, F.M., Finkenber, M. (1994). Participation in the Wellness Course and Attitude toward Physical Education. Perceptual and Motor Skills. Vol, 79(2).pp:767-770.
۱۳. نیک نژاد، مهناز، ۱۳۷۸، جایگاه ورزش در طبقات مختلف اجتماعی، پایان نامه کارشناسی ارشد جامعه شناسی، دانشگاه آزاد تهران مرکز، تهران.
14. Dayer, J.J. (1992). Internal Structure of Participation Motivation Questionnaire. Journal of Psychology Reports. Vol, 70(1). 288-290.
۱۵. زارعی، علی، ۱۳۸۰، نحوه گذراندن اوقات فراغت دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور، رساله دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد.
16. Kenyon, G.S. (1968). Six Scales for Assessing Attitude toward Physical Activity. Research Quarterly. 39: 566 – 574.
17. Dayer, J.J. (1992). Internal Structure of Participation Motivation Questionnaire. Journal of Psychology Reports. Vol, 70(1). 288-290.
۱۸. بختیاری، زهرا؛ عرفانی، نصرالله؛ شعبانی بهار، غلامرضا، ۱۳۸۶، نظرسنجی و نیازسنجی و دانش آموزان در خصوص درس تربیت بدنی در مدارس متوسطه شهرستان ملایر در سال تحصیلی ۸۴ – ۸۳، نشریه حرکت شماره ۳۳، ص ۱۵۲.
۱۹. رضانی نژاد، رحیم؛ همتی نژاد، مهرعلی، ۱۳۸۳، نیازسنجی درس تربیت بدنی و ورزش در دوره ابتدایی. سخنرانی در ششمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزشی. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه اصفهان.
۲۰. جنایی، حمید، ۱۳۸۱، مقایسه نگرش دانشجویان پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز و دانشجویان پسر دانشگاه دولتی
۲۱. نسبت به واحدهای تربیت بدنی عمومی. پوستر در نخستین همایش بین المللی علوم ورزشی دانشگاه‌های حاشیه دریای خزر، ۱۵ شهریور، رشت، دانشگاه گیلان.

۲۲. محمودی، امید؛ کهندل، مهدی، ۱۳۸۸، بررسی نگرش‌ها و نیازهای درس تربیت بدنی دوره متوسطه از دیدگاه دانش‌آموزان شهر همدان، فصلنامه علوم ورزشی، شماره ۱، ص ۱۶۴-۱۴۴.

۲۳. غفوری، فرزاد؛ رحمان سرشت، حسین؛ کوزه‌چیان، هاشم؛ احسانی، محمد (۱۳۸۲)، مطالعه و بررسی نگرش متخصصان تربیت بدنی به نقش رسانه‌های جمعی در گرایش مردم به ورزش قهرمانی، حرکت، شماره ۱۶، ص، ۷۸-۵۷.

۲۴. کاشف، میرمحمد، ۱۳۷۹، بررسی وضعیت ورزش همگانی در ایران و توصیه‌هایی برای توسعه آن، طرح ملی زیر نظر دانشگاه ارومیه.

۲۵. قاسم پور، فرزین؛ غفوری، فرزاد؛ نوربخش، مهوش، ۱۳۸۸، میزان گرایش و مشارکت دانشجویان دانشگاه آزاد واحد کرج به ورزش‌های همگانی، فصلنامه علوم ورزشی، شماره ۱، ص ۱۴۳-۱۲۳.

۲۶. کاشف، میرمحمد؛ اشراقی، حسام، ۱۳۸۶، بررسی آثار توسعه ورزش همگانی از دیدگاه اقتصادی در استان آذربایجان غربی، چکیده مقالات ورزش و توسعه پایدار، دومین کنگره ملی مدیریت ورزشی، شیراز.